

# دراسة الشفقة بالذات في علاقتها بالقلق النفسي لدى الطلاب الموهبين بالمرحلة الثانوية

إعداد

د/ محمد إبراهيم عبدالمجيد مرجان

معلم خبير- لغة انجليزية - منطقة كفرالشيخ الأزهرية

DOI: 10.21608/PSYB.2024.273988.1011

مجلة المنهج العلمي والسلوك  
مجلة علمية نصف سنوية محكمة

مجلة المنهج العلمي والسلوك م ٥، ع (٩) يونيو ٢٠٢٤

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psvb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

المجلة حاصلة على ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات تقييم يوليو ٢٠٢٢ ويوليو ٢٠٢٣

يونيو ٢٠٢٤

## دراسة الشفقة بالذات في علاقتها بالقلق النفسي لدى الطلاب الموهبين بالمرحلة الثانوية.

د/ محمد إبراهيم عبدالمجيد مرجان

معلم خبير - لغة انجليزية - منطقة كفر الشيخ الأزهرية

### المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على الشفقة بالذات وعلاقته بالقلق لدى عينة المراهقين الموهبين في المرحلة الثانوية، وكذلك معرفة الفروق في الشفقة بالذات والقلق تبعاً لمتغير الجنس، واستخدمت الدراسة دليل الكشف عن الموهبين (إعداد آمال عبد السميع باظه، ٢٠١٤)، ومقياس الشفقة بالذات إعداد نيف (Neff, 2019) ترجمة الباحث، ومقياس القلق إعداد الباحث. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالباً من الطلاب الموهبين. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الشفقة بالذات والقلق لدى الموهبين، ووجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات والقلق لصالح الذكور.

**الكلمات المفتاحية:** الشفقة بالذات - القلق - الموهبون.

## **A study of self-pity in relation to psychological anxiety in gifted students at the secondary level.**

### **Abstract**

The study aimed to identify self-compassion and its relationship to anxiety among a sample of gifted adolescents in the secondary stage, as well as to know the differences in self-compassion and anxiety according to the gender variable, and the study used the color sequential matrices test scale for Raven prepared by (Emad Ahmed Hassan, 2016), the guide to detecting the gifted (prepared by Amal Abdel Samie Baza, 2014), and the self-compassion scale prepared by Neff (Neff, 2019) Translated by the researcher, and the anxiety scale prepared by the researcher. The study sample consisted of (50) gifted students. The results of the study found a negative correlation between self-compassion and anxiety among the gifted, and the existence of differences between males and females on the scale of self-compassion and anxiety in favor of males.

**Keywords:** self-compassion - anxiety - gifted

## مقدمة:

المرحلة الثانوية فترة حرجة في حياة الطلاب، حيث يواجهون الكثير من التحديات المختلفة في كافة مجالات الحياة، ومن أبرز التحديات التي تواجههم عدم توافر بيئة داعمة ومحفزة للتعلم، وعدم وجود برامج تعليمية متخصصة تلبي احتياجاتهم الأكاديمية والاجتماعية، وكذلك صعوبة التواصل مع الأقران والبالغين الذين يشاركونهم نفس الاهتمامات والأهداف، وتُعد الموهبة من المفاهيم التي لاقت اهتمامًا كبيرًا لدى الباحثين والمختصين، ويعتبر الموهوبون من أهم قاطرة المجتمع، وهم أساس تقدم الدول؛ حيث تحرص هذه الدول على توفير كافة الامكانيات لتنمية القدرات العقلية لدى التلاميذ الموهوبين لتمكينهم من إعطاء أفضل ما لديهم، والموهوبون هم طلاب يتمتعون بقدرات ومهارات متفوقة في مجالات معينة مثل العلوم والرياضيات والفنون والأدب، ويتميزون بالقدرة على التفكير النقدي والإبداع والتميز في الأداء، وتتطلب الموهبة نظرة الفرد لنفسه نظرة إيجابية.

ويرى كلٌّ من باري، لوفلن ودوسيتي (Barry, et al 2015, 125) أن الشفقة بالذات توجه الفرد لنفسه والذي يتضمن إدراك التجارب الشخصية كفرص للوعي الذاتي والتطور وفي نفس الوقت مستوى محدود من الحكم على الذات في حالة الإخفاق.

وترى نيف وماك جيهي (Neff & Mc Gehee, 2010, 228) أن الأفراد المشفقين يتسمون بأنهم أكثر مرونة، وأكثر انفتاحًا على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية، كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالوعي الذاتي وتقبل الخبرات الوجدانية وإدارتها على نحو جيد.

وأشارت دراسات ((Bear,2003; Neffeta.al,2007; Iskender,2009)) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافقها النفسي والاجتماعي.

وأوضح دراسة ألين ونايت (Allen & Knight,2005) أن الطلاب الذين يمتلكون مثل هذه الصفات لديهم مستوى منخفض عن القلق، وتوصلت نتائج دراسة مورلي (Morley,2015) إلى أن الشفقة بالذات تعد إحدى مؤشرات على الصحة العقلية الإيجابية.

ويعد القلق أحد الانفعالات الطبيعية التي تتجلى عند الفرد لموقف يستدعي هذا الانفعال، ويعتبر تهيئة لمواجهة الأخطار، وإذا كانت الاستجابة مناسبة مع الموقف يكون الشخص عاديًا، أما إذا كانت الاستجابة مبالغ فيها ومستمرة لفترة طويلة فهذا هو القلق المرضي (لطفي الشربيني، ٢٠١٥، ١٢٢).

### ثانيًا: مشكلة الدراسة

الملاحظ أن طالب المرحلة الثانوية يعيش مرحلة المراهقة المتوسطة حيث يلاحظ أنها مرحلة العبور بين الطفولة والرشد، كما أنها مفترق طرق يتحدد من خلالها الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بأمان أو قد تعترضه بعض المشاكل. ويمر الفرد خلال فترة الانتقال من الطفولة للمراهقة بالعديد من التغيرات منها إعادة تشكيل الشخصية، تغير الأدوار الاجتماعية التي يلعبها الشخص، الاستقلال عن الوالدين، أهمية الانتماء وقبول مجموعة الأصدقاء. هذه التغيرات تجعل المراهق معرضًا أكثر للمعاناة (Steinberg & Morris,2011,86).

والطريقة التي يستجيب بها الطالب لهذه المعاناة قد ترسم مسار حياته. وهو في هذه المرحلة أحوج ما يكون للتوجيه الصحيح والسير به نحو المستقبل الذي يحقق له السعادة.

وقد يواجه الطلاب الموهوبون في المرحلة الثانوية مشكلات نفسية واجتماعية جمة، إلا أنهم يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فيتعاملون مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية بدلاً من إنكارها، أو معالجتها بطريقة انفعالية، مما يجعلهم بمنأى عن المشكلات الانفعالية التي قد تصيب الأفراد الآخرين الذين ليس لهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرافة بها.

ويرى كل من ألين وليرى (Allen & Leary, 2010) أن الشفقة بالذات ترفع من إمكانية قيام الشخص عندما يواجه بمشكلة بتبني استراتيجية توافق غير تجنبية، مثل أن يعيد صياغة المشكلة بطريقة إيجابية أو تبني استراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات، وأن مثل هذه الطرق التوافقية ربما تسهل التوافق في الحياة.

وأشارت كريسين نيف (Neff, 2003) إلى أن العامل الأهم في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة هو الشفقة بالذات وقبول الذات والتعاطف معها وتقديرها، وهذا العامل له ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد، كالانفتاح على الخبرة، ويقظة الضمير والانبساطية.

وقد أظهرت دراسة (Kara et al, 2023) وجود ارتباط سلبي بين الشفقة بالذات والقلق لدى الموهوبين، وأثبتت دراسة (Pauley & Mcpherson, 2010) أنها مفيدة في التخفيف من أعراض القلق والاكتئاب.

وفي ضوء ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والقلق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية الموهوبين؟
- ٢- هل توجد فروق بين الذكور والإناث الموهوبين في مقياس الشفقة بالذات؟
- ٣- هل توجد فروق بين الذكور والإناث الموهوبين في مقياس القلق؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والقلق النفسي لدى المراهقين الموهوبين.
- معرفة الفروق بين الذكور والإناث الموهوبين في مقياس الشفقة بالذات.
- معرفة الفروق بين الذكور والإناث الموهوبين في مقياس القلق.
- التقدم ببعض التوصيات والمقترحات المناسبة لتنمية الشفقة بالذات وتخفيف القلق لدى الموهبين المراهقين.

رابعاً: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

▪ الأهمية النظرية

- الشفقة بالذات لدى الطلاب الموهوبين لم يتطرق إليه إلا ندرة من الباحثين في حدود علم الباحث.
- الشفقة بالذات من الموضوعات الحديثة في مجال دراسة الموهوبين.

- عينة الدراسة ذات أهمية بالغة في تقدم المجتمع ودفع عجلة التنمية، حيث الموهوبين من طلاب المرحلة الثانوية.
- الأهمية التطبيقية:
- الاستفادة من النتائج المتوقعة في تحسين مستوى الصحة النفسية لدى الموهوبين.
- إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية وقائية تفيد الموهوبين
- نتائج الدراسة يمكن أن يستفيد منها المربيون ومتخذي القرار في التخطيط، بحيث تنعكس إيجابياً على الموهوبين.

#### خامساً: مصطلحات الدراسة

##### تتمثل مصطلحات الدراسة الحالية في:

- الشفقة بالذات: هي "التعامل مع الذات برحمة ولطف وتعاطف عندما تمر بخبرات مؤلمة ومحبطة، أن هذه الخبرات المؤلمة هي جزء من الخبرات التي يمر بها الآخرون، ويتطلب معالجة الفرد لذاته في المواقف العصبية التي يمر بها من خلال الدفء والفهم والوعي، والاعتراف بأن الأخطاء تمثل جانباً من الطبيعة البشرية".
- وتتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الطالب الموهوب في المرحلة الثانوية على مقياس الشفقة بالذات.
- القلق: هو شعور بالرغبة والتوتر وكثرة التفكير يصاحبه ظهور أعراض جسدية، مثل التعرق، والارتعاش، وسرعة ضربات القلب، ويعد ردة فعل

طبيعية عند التعرض لخطر حقيقي، أو في بعض المواقف، مثل خوض اختبارات.

وتتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الطالب الموهوب في المرحلة الثانوية على مقياس القلق. إعداد الباحث

### - الموهوبون

هم الطلاب الذين يمتلكون قدرات متميزة ومستوى عال من الدافعية والأداء والذين يظهرون تميزاً في الجانب العقلي ويتجاوزن "١٢٠" درجة على مقياس القدرات العقلية بالإضافة إلى امتلاكهم لمهارات فينة وقيادية وإبداعية عالية.

### الإطار النظري

#### "مفاهيم أساسية"

يتمثل الإطار النظري للدراسة في الآتي:

#### أولاً: الشفقة بالذات Self- Compassion

يرجع الاهتمام بمفهوم الشفقة بالذات إلى عالمة الأمريكية كرسيتين نيف (Neff,2003) فقد اعتبرتها بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وأحد المتغيرات المهمة للمقاومة الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد.

#### (١) مفهوم الشفقة بالذات:

وقد عرف كلا من (Neff et al,2007,142) الشفقة بالذات بأن يكون الفرد عطوفاً ومتفهماً لذاته في ظروف الألم والفشل، ويدرك خبراته كجزء من الخبرة الإنسانية الأكبر، ويتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة بشكل متوازن ولا يتوحد معها.

وتُعرف الشفقة بالذات على أنها " قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة من هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد (Neff, 2009: 212).

كما تُعرف بأنها "توجّه الشخص نحو معاملة نفسه بلطف ورفق وتسامح عند تسير أمور حياته على نحو خطأ، كأن يخفق في أداء مهمة ما أو يقصر في القيام بما يتوجب عليه القيام به (Allen & Leary, 2010: 107).

أي بأنها "تُعهد الفرد ذاته بالرعاية والصبر والرفقة، خلال الأوقات العصيبة، وتعزيز القدرات الشخصية في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة، والسعادة، والتفاؤل، والمبادرة، وتنمية مشاعر الترابط الاجتماعي، وخفض القلق والاكتئاب (Moreira et al, 2015, 2334).

فهي نظرة الفرد لنقاط ضعفه وأخطائه وإخفاقه بمزيد من الانفتاح والتسامح والتفهم لإنسانيته، بدلاً من النظرة الضعيفة للأخطاء والشعور بالفشل التام (Knox, 2017, 20).

وهناك من يرى أن الشفقة بالذات هي قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام (Karakasidou et al 2017, 14).

وتعرف على أنها "معايشة الفرد للخبرة الذاتية السارة أو الأليمة بوعي، وموضوعية، وانفتاح على الخبرات الخارجية، من خلا الحس الإنساني المشترك مع العالم المحيط به وصولاً للرفقة الموضوعية بالذات، وعدم لومها عند التقصير (آمال ابراهيم الفقي، ٢٠١٨: ٥٦٠).

ويمكن النظر إليها على أنها استراتيجية إيجابية لتنظيم الموقف الانفعالي، حيث يظهر الفرد تعاطفاً مع الذات وعدم التهرب من آلامه أو فشله بل بشعر

بالانفتاح والتسامح، وينظر إلى تجربته الشخصية كجزء من التجربة الجماعية للبشرية كلها، وبالتالي يخفف من معاناته ويكون قادرٍ على التخفيف من المشاعر السلبية التي يعاني منها الأفراد.

### (٢) أبعاد الشفقة بالذات:

تقسم الشفقة بالذات إلى ثلاثة مكونات رئيسية :

#### (أ) الرحمة بالذات Self-Kindness:

وهو الميل إلى الاهتمام وتفهم الذات في المواقف الصعبة والمعاناة أكثر من توجيه اللوم والنقد والأحكام القاسية عليها، حيث أن العطف أو الرفق بالذات يخفف من تلك الصعوبات.

#### (ب) الإنسانية المشتركة Common Humanity:

وهو يعنى أن جميع الأفراد معرضون للفشل وارتكاب الأخطاء والشعور بالألم لذلك فإن ظروف الحياة الصعبة والإحباطات التي يمر بها الفرد هي من الأمور المشتركة.

#### (ج) اليقظة العقلية Mindfulness:

وهي تعنى الوعي بالتجربة والخبرة الحالية بطريقة واضحة، ويمكن الفرد من خلالها رؤية التحديات والصعاب بصورة متوازنة وكذلك رؤية أوجه القصور بالنسبة إلى النجاحات ومواطن القوة لديه، بدلاً من تجاهل الضغوط أو الهروب منها، أي أنها تساعد الفرد على مواجهة هذه التحديات والصعاب بدون التفكير في النتائج السلبية. (Smith, 2015: 15) (Neff, et al 2007: 140)

ويشير عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦، ..... ) إلى أن الشفقة بالذات تتضمن بعدين هما:

- البعد الإيجابي للشفقة بالذات ويطلق عليه الدفء الذاتي Self-Warmth ويتضمن

الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات وتشمل: الحنو على الذات، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية.

- البعد السلبي للشفقة بالذات ويطلق عليه البرود الذاتي Self-Coldness ويتضمن

الأبعاد السلبية وتشمل: الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط. ويتمتع الأفراد المشفقين بذواتهم بالمرونة، والانفتاح على خبراتهم، وأنهم أكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية. كما أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة. فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات من الفشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلاً من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. وترى "نيف" أن الشفقة بالذات هي أكثر من مجرد حب الذات، إنها معاشية الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، من دون مبالغة انفعالية. ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول إلى الشفقة على الذات Self - Pity (رياض العاسمي، ٢٠١٤).

**تعقيب الباحث:**

وبناء عليه فإن الشفقة بالذات تعد إحدى معالم الشخصية السوية الراضية والتي لديها القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، وعليه فإن دراسته تعد مطلباً حيويًا في الوقت الراهن لتنمية قدرات الطالب خاصة في المرحلة الثانوية، حيث الانفتاح على الخبرات المجتمعية والعلمية والتعليمية.

**ثانيًا: القلق: Anxiety**

لا يخلو إنسان أو مجتمع من حالة من حالات القلق، وخاصة في العصر الحاضر، حيث المتغيرات والعوامل الدولية والمحلية السريعة والمتلاحمة التي قد تقصف بالإنسان.

وتعرف زينب شقير (٢٠٠٥، ٣٢٠) القلق بأنه "حالة نفسية تحدث شعورًا

بوجود خطر يهدد الفرد وهو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة".

وقد عرفه "فرويد" بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠٨، ١٩) ويعرف على أنه "مجموعة من ردود الفعل الانفعالية الناتجة عن توقع لتهديد حقيقي أو متخيل إلى الذات (Lebowitz et al, 2018,68)".

ويعرف الباحث القلق على أنه خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون إن يستطيع تحديده تحديداً واضحاً، وغالباً تصاحب هذه الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية كازدياد في عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، الغثيان، فقدان الشهية ثم ازدياد معدل التنفس، الشعور

بالاختناق، عدم القدرة على النوم، وقد يصاحب القلق توتر عضلي، وازدياد في النشاط الحركي و إحساس بتعب عضلي بجانب شعور عام بعدم القدرة على التفكير، التنظيم، وفقدان القدرة على السيطرة على ما يقوم به الفرد من عمل.

### وهناك ثلاثة مستويات من القلق:

- **المستوى المنخفض للقلق:** وهذا المستوى من القلق يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر قلق عادي لأن وظيفته تنبيه الفرد لخطر ما على وشك الوقوع .
- **المستوى المتوسط للقلق:** هنا يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على استجابته؛ حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة
- **المستوى المرتفع للقلق:** يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي(نجيبة الخصري وآخرين، ٢٠٢١، ٢٤٧).

**(ج) أعراض القلق: تنقسم أعراض القلق إلى:****■ الأعراض الفسيولوجية:**

وتتمثل في: زيادة ضربات وسرعة دقات القلب، ونوبات من الدوخة والإغماء، وتتميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين، وغثيان أو اضطراب المعدة، والشعور بألم في الصدر، وفقد السيطرة على الذات، ونوبات تعرق لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية، وسرعة في النبض أثناء الراحة، والأحلام المزعجة، والتوتر الزائد(السيد عبدالمجيد، ٢٠٠١، ص٨).

**■ الأعراض السيكولوجية**

وتتمثل في: نوبة من الهلع التلقائي، الاكتئاب وضعف الاعصاب، الانفعال الزائد، عدم القدرة على الإدراك والتمييز، نسيان الأشياء، اختلاط التفكير وزيادة الميل إلى العدوان(فاروق السيد عثمان، ٢٠٠٨، ٣٥).

ويرى الباحث أن القلق سمة عامة بين جميع المخلوقات ومنها الإنسان، وعليه فإنه يجب التعامل معه وفقاً لدرجته وشدته، على الرغم من أن القلق يكون حافز للإنتاج والتحصيل، أما القلق المرضي فهذا يجب الأخذ في الاعتبار ووسائل التخلص من آثاره.

**ثالثاً: التلاميذ الموهوبون: Gifted Students**

تعد الموهبة هبة من الله سبحانه وتعالى يحملها خلقه الموهوبون، والمنوط بهم تقدم ورقى المجتمع، ومن ثم فإن تنمية القدرة الخلاقة والإبداعية ورعاية المواهب تعد الهدف الأسمى لأي مجتمع من المجتمعات، باعتبار أن الموهوبين هم ركائز المجتمع في إنتاج المعارف الإنسانية

وتطويرها وتطويرها في حل مشكلات المجتمع وتحقيق التنمية الشاملة في شتى المجالات.

ويعرف الموهوبين بأنهم هم الأفراد الذين يظهرون أداءً متميزاً مقارنة مع المجموعة العمرية التي ينتمون إليها في واحدة أو أكثر من الأبعاد الآتية :

(١) القدرة العقلية العالية .

(٢) القدرة الإبداعية العالية.

(٣) التحصيل الأكاديمي المرتفع .

(٤) القدرة على القيام بمهارات متميزة (مواهب متميزة ) كالمهارات الفنية والرياضية أو اللغوية... الخ (آمال باظة ٢٠١٥، ١٠).

فالموهوبون هم الأفراد الذين يكونون لديهم قدرات غير عادية، قد تكون سلوكية أو اجتماعية أو عقلية أو فيزيقية ويؤخذ في الاعتبار حاجاتهم إلي برنامج تعليمي خاص (موسى موسى ٢٠١٦، ٧١).

فهم فئة من التلاميذ لديهم استعدادات فطرية وقدرات غير عادية وأداء متميز عن بقية أقرانهم في مجال أو أكثر من المجالات التي يقدرها المجتمع وخاصة في مجال التفوق العلمي والتفكير الإبداعي والتحصيل العلمي والمهارات والقدرات الخاصة (محمد محمد، ٢٠١٨، ٧٩).

ويتميز الموهوبون بمجموعة من الخصائص والسمات التي تميزهم عن أقرانهم العاديين، والتي من خلالها يتم التعرف عليهم والكشف عنهم ، ومن هذه الخصائص ما يلي :-

#### ▪ الخصائص الجسمية

يتميز الموهوبون بعدة خصائص جسمية حيث يعدون أكثر طولاً، وأكثر وزناً، وأكثر حيوية ونشاطاً، ويتمتعون بصحة جيدة، وأقل عرضة للمرض مقارنة بمن هم في مثل أعمارهم (آمال باظة، ٢٠١٥، ٩).

كما أن لديهم القدرة علي المحافظة علي تفوقهم الجسدي والصحي مع مرور الزمن، إلا أن ذلك لا يعني أنه قد يكون البعض من الموهوبين من ذوي الإعاقة أو البنية الجسدية الضعيفة (مصطفى نوري القمش، ٢٠١١، ٤٤). ويرى الباحث أن ذلك ليس في الطالب الأعم.

#### ■ الخصائص المعرفية والعقلية

تعتبر الخصائص العقلية والمعرفية أكثر الخصائص تمييزاً للموهوبين (آمال باظة، ٢٠١٥، ١١).

#### ومن هذه الخصائص ما يلي :-

- سرعة التعلم والفهم والحفظ والمرونة في التفكير، والتمتع بالمقدرة على المثابرة وتركيز الانتباه والتفكير الهادف لفترات طويلة.
- سرعة الاستجابة وحضور البديهة وسعة الأفق، ويمتلكون المقدرة على التحليل والتركيب والاستدلال وربط الخبرات السابقة باللاحقة وإصدار الأحكام.
- حب الاستطلاع والفضول العقلي الذي ينعكس في أسئلتهم المتنوعة والمتعددة، وأفكارهم الجديدة.
- التفكير المنظم وسهولة التعبير عن الأفكار بلغة سليمة، ويقترحون أفكاراً قد يعتبرها البعض غريبة.

- وضوح التفكير وخصوبة الخيال والقدرة الذاتية علي الملاحظة والتذكر والاستيعاب، ويتمتعون بنسبة عالية علي التذكر والاستيعاب، كما يتمتعون بنسبة عالية من الذكاء والإبداع ومستوي التحصيل، فهم يتفوقون في تحصيلهم الدراسي بما يعادل (٤٤%) كما يتفوقون في سرعة تقدمهم في المدرسة عن زملائه بين (٢-٤) سنوات في المتوسط في العمر العقلي.
- توازن القوي العقلية والمحافظة في مجمل حياتهم السابقة علي التقدم الذي حققوه في فترات حياتهم السابقة منذ الطفولة، ويتميزون بحب الاستطلاع بعمق واتساع، ويفضلون المبادرة بالكلام المباشر علي استعمال الرموز، وحصيلتهم اللغوية واسعة وخصبة والميل إلى إنجاز الأعمال الهامة بمفردهم.
- الميول متعددة المجالات، ونسبة الذكاء أعلى من (١٢٠).
- الصبر على أداء الأعمال الروتينية التي تحتاج إلى تدريب (عبد الرحمن سليمان، وتهاني منيب، ٢٠١٥، ٤٨).

#### ■ الخصائص الاجتماعية والقيادية

يمتاز الطلبة الموهوبون والمبدعون بخصائص اجتماعية تتمثل في الانفتاح على المجتمع الخارجي، وأكثر مشاركة وتحسس للمشكلات الاجتماعية، وأكثر نقدا لما يجري حولهم، والاستقرار من النواحي الانفعالية والاجتماعية وأكثر التزاما بالمهام الموكلة لهم (فاروق الروسان ٢٠١٠، ٥٥).

### ▪ الخصائص الانفعالية والوجدانية

من أهم الخصائص الانفعالية للموهوبين النضج الأخلاقي المبكر، وحسن الدعابة والنكتة، والقيادة، والحساسية المفرطة والحدة الانفعالية، والكمالية (فتحي جروان، ٢٠١٥، ١١٨).

### ▪ الخصائص الابتكارية (الإبداعية)

وتتمثل هذه الخصائص في سرعة التذوق الفني والجمالي والتجديد والتفكير المتشعب، القدرة على توليد الأفكار والاستقلال والتمايز، وأصالة التفكير والتعبير اللفظي والكتابي والإدراك الحسي والدعابة والمخاطرة، الميل إلى اكتشاف الجديد والغريب والغير مألوف (نصرة جلجل وحسنى النجار، ٢٠١٦، ٢٤).

وبناء على ما سبق فإن الباحث يرى أن الموهبة زما لها من خصائص قد ترتبط إيجابياً بالشفقة بالذات والقلق، إلا أن القلق المرتفع قد يؤثر سلبياً على كل من الموهبة والشفقة بالذات.

### الدراسات السابقة

#### دراسة سهام عليوة (٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية (القلق النفسي، الضغوط النفسية، الكمالية العصابية) لدى المراهقين الموهوبين، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) طالباً وطالبة ممن تراوحت أعمارهم من (١٥ - ١٦) سنة واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي، وقائمة الاضطرابات النفسية للمراهقين الموهوبين، وقائمة الكشف عن المراهقين

الموهوبين واستمارة جمع البيانات وجميعهم من أعداد الباحثة، واختبار تفهم الموضوع (TAT) إعداد موراي ومورجان (Murray & Murgan 1935)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي - الكمالية العصبية - الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال (كبت التعبير الانفعالي، اجترار الأفكار، لوم الذات، لوم الآخرين، التفكير الكارثي) كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي - الكمالية العصابية - الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، التقليل من أهمية الأشياء، الإلهاء، المشاركة الاجتماعية، إعادة التركيز الإيجابي، رؤية الموضوع من منظور آخر)، كما أمكن التنبؤ بالقلق النفسي من خلال استراتيجيات التفكير الكارثي واجترار الأفكار، وبالضغوط النفسية من خلال استراتيجيات لوم الآخرين ولوم الذات، وبالكمالية العصابية من خلال استراتيجيات التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي، وأظهرت الدراسة الكلينية بعض العوامل الكامنة خلف تفضيل المراهقين الموهوبين لبعض الاستراتيجيات وعلاقة ذلك بارتفاع وانخفاض الاضطرابات النفسية لديهم.

وكانت دراسة شريهان عبدالغني (٢٠١٩) التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إدارة الذات للتخفيف من الشعور بالقلق لدى الموهوبين المراهقين بمدرسة العجوزين الثانوية، والتحقق من استمرارية فعالية التدريب على إدارة الذات لتخفيف القلق لدى الموهوبين المراهقين بعد انقضاء فترة المتابعة. تكونت عينة البحث من (١٤) طالبا وطالبة من الموهوبين المراهقين في مرحلة الثانوية العامة مقسمين إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة واشتملت أدوات البحث على ما يلي: -

"الدليل الشامل للموهوبين، إعداد/ أمال باظه، مقياس القلق، إعداد/ عبد الرقيب البحيري) والبرنامج التدريبي (إعداد الباحثة) واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يبحث أثر المتغير التجريبي المتغير المستقل في البحث وهو برنامج إدارة الذات والمتغير التابع وهو القلق لدى الموهوبين المراهقين وتوصلت نتائج البحث إلى فعالية البرنامج التدريبي على إدارة الذات للتخفيف من الشعور بالقلق واستمرارية فعالية البرنامج التدريبي لما بعد فترة المتابعة.

وأما دراسة محمود عكاشة وآخرين (٢٠٢٠) فقد هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي في ضوء أبعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي لدى عينة من الطلاب الموهوبين منخفضي التحصيل، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣) طالبة ، واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات إعداد (Raes et al: 2011) تعريب (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦) ومقياس الانفعالات الأكاديمية إعداد (Pekrun, et al, & Perry, : 2011) تعريب (عادل المنشاوي)، ومقياس الصمود الأكاديمي ، توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياسي الانفعالات الأكاديمية (السلبية والإيجابية) والصمود الأكاديمي الدرجة كلية- لصالح القياس البعدي، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياسي الانفعالات الأكاديمية والصمود الأكاديمي.

وكانت دراسة سعاد عبدالغني (٢٠٢٣) تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة اضطراب القلق الاجتماعي، التي تواجه الطلاب الموهوبين بالمرحلة المتوسطة في المدينة المنورة. واستخدم المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة

الدراسة من (٤٠) طالبا من الطلاب الموهوبين، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٥) عاما، وقسمت العينة عشوائيا إلى مجموعتين " مجموعة ضابطة مكونة من (٢٠) طالبا، ومجموعة تجريبية (٢٠) طالبا"، واستخدمت الباحثة "مقياس القلق الاجتماعي لدى الموهوبين" (من إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المقترح في تخفيف حدة اضطراب القلق الاجتماعي لدى التلاميذ الموهوبين بالصف الثاني من المرحلة المتوسطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية- بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين الإجراءيين: "القبلي والبعدي- على مقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة المتوسطة عند (٠.٠١) لصالح البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية- بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين: "التبعي، والبعدي" - على مقياس القلق الاجتماعي للطلاب الموهوبين بالمرحلة المتوسطة.

إلا أن دراسة (Kara et al, 2023) قد هدفت إلى الكشف عن الدور الوسيط للتعاطف مع الذات في العلاقة المحتملة بين مشاعر الدونية وتجارب القلق والتوتر لدى المراهقين الموهوبين. تكونت عينة الدراسة من (٦٤٤) مراهقا موهوبا (٣٣٤ أنثى و ٣١٠ ذكور) من تركيا، تتراوح أعمارهم بين (١٤ و ١٨) عاما. توصلت نتائج الدراسة إلى أن مشاعر الدونية مرتبطة بزيادة القلق من خلال انخفاض التعاطف مع الذات وزيادة برودة الذات، وكان التأثير غير المباشر أقوى بكثير من خلال البرودة الذاتية من خلال التعاطف مع الذات. كما توصلت النتائج أن مشاعر الدونية ترتبط بمستويات التوتر الأعلى فقط من خلال ارتفاع البرودة الذاتية.

وأجريت دراسة (Kara, et al,2023) بهدف الكشف عما إذا كانت مشاعر الدونية لها أدوار مباشرة وغير مباشرة في تجارب القلق والتوتر لدى المراهقين الموهوبين. تكونت عينة الدراسة من (٦٤٤) مراهقا موهوبا (٣٣٤ أنثى و ٣١٠ ذكور). وقد أشارت النتائج إلى أن مشاعر الدونية ترتبط بزيادة التوتر من خلال زيادة برودة الذات وانخفاض التعاطف مع الذات، ومع زيادة القلق من خلال زيادة البرودة الذاتية. كما تشير النتائج أيضا أن الشعور بالنقص مؤثر مهم للقلق من التوتر والبرودة الذاتية والتعاطف مع الذات.

#### تعقيب الباحث على الدراسات السابقة:

يتضح من نتائج الدراسات السابقة ما يلي:

- ارتباط مشاعر الدونية بزيادة القلق
- وجود علاقة بين الشفقة بالذات والقلق .
- فعالية البرامج المستخدمة في تخفيف القلق لدة الموهوبين.
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي - الكمالية العصبية - الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال (كبت التعبير الانفعالي، اجترار الأفكار، لوم الذات، لوم الآخرين، التفكير الكارثي) لدى الموهوبين.

## فروض الدراسة

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب على كل من مقياسي الشفقة بالذات والقلق.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية على مقياس الشفقة بالذات .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الطلاب الموهوبين بالمرحلة الثانوية على مقياس القلق .

## إجراءات الدراسة

وتتمثل في:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعد أكثر المناهج البحثية ملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها.

عينة الدراسة:

- عينة الخصائص السيكومترية

تكونت عينة الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من (٣٠) طالباً من مجمع وحدة مسير ومدرسة حسن كلبوش الثانوية، التابعين لإدارة شرق كفرالشيخ التعليمية. تراوحت أعمارهم من (١٥-١٨) عامًا، بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وأيضاً التعرف على ملائمة أدوات الدراسة للعينة والتحقق من صلاحيتها للقياس.

## عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالبًا و(٢٥) طالبة من الطلاب الموهوبين، تراوحت أعمارهم من (١٥-١٨) عامًا، بمجمع وحدة مسير، ومدرسة حسن كلبوش.

## أدوات الدراسة:

(أ) دليل الكشف عن الموهوبين (إعداد آمال عبد السميع باظه، ٢٠١٤)

اشتمل الدليل على خمسة أبعاد أساسية وكل بعد ينقسم بدوره إلى مجموعة مكونات أو أبعاد وصل عددها إلى (٢٣) بعداً ممثلة في (١١٥) بنداً وفيما يلي وصف للأبعاد الخمسة.

### ▪ البعد الأول: الذكاءات

ويشتمل على خمسة أنماط من الذكاءات تم استبعاد الذكاء الشخصي (الاجتماعي) والذكاء (الذاتي) نظراً لوجودهما ضمن البعد الثاني وهو الذكاء الوجداني ويشتمل على الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية كما هو في نموذج جولمان (١٩٩٥). ويشتمل كل نمط من الأنماط الخمسة على (٥) بنود وبذلك يصبح العدد الكلي لبنود هذا البعد (٢٥) بنداً.

### ▪ البعد الثاني: الذكاء الوجداني

ينقسم طبقاً لنظرية أو نموذج جولمان إلي بعدين:

١- الكفاءة الشخصية: وتشمل (٣) أبعاد: الوعي بالذات الوجداني، وتنظيم الذات وإدارتها وتوجيهها، والدافعية.

٢- **الكفاءة الاجتماعية:** وتشتمل على بعدين: التعاطف أو التفهم والمهارات الاجتماعية أو إدارة العلاقات، ويقاس كل بعد من الأبعاد الخمسة السابقة بخمسة بنود. وبذلك يصبح عدد البنود (٢٥) بنداً.

#### ▪ البعد الثالث: التفكير الابتكاري

ويشتمل على الأبعاد التالية الطلاقة - والأصالة - المرونة - والحساسية للمشكلات. ويقاس كل بعد خمسة بنود وبذلك يصل عدد البنود إلى (٢٠) بنداً.

#### ▪ البعد الرابع: الخصائص الشخصية والمعرفية

ويشتمل على الأبعاد التالية الفرعية الخمسة وهي الاستقلالية والمثابرة والميول الكمالية والمهارات الاجتماعية وحب الاستطلاع والمخاطرة والاهتمام. ويقاس كل بعد خمسة بنود وبذلك يصل عدد البنود إلى (٢٥) بنداً.

#### ▪ البعد الخامس: المهارات النوعية

يختار الطالب أو القائمين على رعايته مهارة أو أكثر من المهارات الأربع التالية: المهارات الحركية والمهارات الفنية والتشكيلية والمهارات الموسيقية والقيادة. وتقاس كل مهارة بخمسة بنود. وبذلك يصبح عدد البنود (٢٠) بنداً. ويمكن تلخيص الأبعاد الأساسية والفرعية وبنودها في الجدول (٤) .

### جدول (٤)

#### بيان بمكونات الدليل وأبعاده وبنوده

م	الأبعاد الأساسية	الأبعاد الفرعية	الأبعاد	عدد البنود
١	الذكاءات	الذكاء اللغوي - الذكاء الرياضي - الذكاء المكاني - الذكاء الحسي الحركي- الذكاء الموسيقي	٥	٢٥
٢	الذكاء الوجداني	الوعي بالذات الوجداني، وتنظيم الذات وإدارتها وتوجيهها، والدافعية والتعاطف أو التفهم	٥	٢٥

		والمهارات الاجتماعية أو إدارة العلاقات.		
٢٠	٤	الطلاقة - والأصالة - المرونة - والحساسية للمشكلات.	التفكير الابتكاري	٣
٢٥	٥	الاستقلالية - والمثابرة - والميول الكمالية - والمهارات الاجتماعية - وحب الاستطلاع والمخاطرة والاهتمام	الخصائص الشخصية	٤
٢٠	٤	المهارات الفنية التشكيلية والقيادة والموسيقية والحركة.	المهارات النوعية	٥
١١٥	٢٣ بعداً بنداً		٥ أبعاد	العدد الكلي

يمكن حساب مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الخمسة مستقلاً أو المجموع الكلي للأبعاد الخمسة ويتميز الطالب الموهوب بحصوله على (٧٥% درجة) فأكثر من الدرجات على البنود لكل بعد. والجدول (٥) يوضح بمستوى الموهبة.

### جدول (٥)

#### مستوى الموهبة

المرتفع والمرتفع جداً	البيسط والمتوسط	المنخفض والمنخفض جداً	الأبعاد والدرجة الكلية
١٠٠ - ٧٥	٧٤ - ٥٠	٤٩ - ٢٥	الذكاءات
١٠٠ - ٧٥	٧٤ - ٥٠	٤٩ - ٢٥	الذكاء الوجداني
٨٠ - ٦٠	٥٩ - ٤٠	٣٩ - ٢٠	التفكير الابتكاري
١٠٠ - ٧٥	٧٤ - ٥٠	٤٩ - ٢٥	الخصائص الشخصية
٨٠ - ٦٠	٥٩ - ٤٠	٣٩ - ٢٠	المهارات النوعية
٤٦٠ - ٣٤٥	٣٤٠ - ٢٣٠	٢٢٩ - ١١٥	الدرجة الكلية

#### الثبات:

تم حساب الثبات للدليل بإعادة تطبيقه بعد شهر ونصف على عينة مكونة من (١٢٠) طفلاً من أطفال التعليم الأساسي من الذكور والإناث عينة عشوائية تخلو من الأمراض المزمنة أو الإعاقات

وفيما يلي بيان بمعاملات الثبات للأبعاد الخمسة والدرجة الكلية والجدول (٦) يوضح ذلك:

### جدول (٦)

#### معاملات الثبات للأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للعيينة

معاملات الثبات		الأبعاد
مجموعة البنات	مجموعة البنين	
٠,٨٣	٠,٨١	الذكاءات
٠,٨٥	٠,٧٩	الذكاء الوجداني
٠,٨٠	٠,٨٢	التفكير الابتكاري
٠,٨٤	٠,٨٦	الخصائص الشخصية
٠,٧٩	٠,٧٨	المهارات النوعية
٠,٨٢	٠,٨١	الدرجة الكلية

- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد الدليل والدرجة الكلية للدليل بإيجاد معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الخمسة وبعضها مع الدرجة الكلية والجدول (٧) يوضح ذلك :

### جدول (٧)

#### الاتساق الداخلي لأبعاد الدليل والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	المهارات النوعية	الخصائص الشخصية	التفكير الابتكاري	الذكاء الوجداني	الذكاءات	الأبعاد
٠,٧٩	٠,٧٧	٠,٧٦	٠,٨١	٠,٨١	-	الذكاءات
٠,٨٠	٠,٧٩	٠,٧٨	٠,٨٤	-	٠,٨١	الذكاء الوجداني
٠,٨٤	٠,٨١	٠,٧٨	-	٠,٩٢	٠,٩	التفكير الابتكاري
٠,٨٠	٠,٧٩	-	٠,٧٩	٠,٨٣	٠,٧٩	الخصائص الشخصية
٠,٧٩	-	٠,٧٩	٠,٨٢	٠,٨١	٠,٧٩	المهارات النوعية

- **الثبات** : تم حساب ثبات كل بعد من أبعاد دليل الكشف عن الموهوبين باستخدام معامل ألفا كرونباخ ووجد أنها تتراوح بين ( ٠.٦٧-٠.٧٢ ) لأبعاد المقياس وتساوي (٠.٧٢) للمقياس ككل مما يدل على ثبات الدليل
- **الصدق**: تم حساب صدق الدليل باستخدام صدق المحكمين بعرض بنود وأبعاد الدليل على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية قبل تطبيقه. وتم ترتيب أبعاد وعدد بنوده بعد حساب نسب الاتفاق بينهم.

### (ج) مقياس الشفقة بالذات إعداد نيف ( Neff,2019) ترجمة الباحث

اعتمدت النسخة العربية الحالية لمقياس الشفقة بالذات على النسخة الأصلية المعدة بالغة الانجليزية من قبل نيف(٢٠١٩). ويتكون هذا المقياس من ثلاثة أبعاد قطبية ويمكن توضيحهم كالآتي:

- **البعد الأول: اللطف بالذات**: يتضمن توجيه الفرد مشاعر اللطف والدفء نحو الذات بدلاً من نقدها بصراحة شديدة، وذلك من خلال (١٠) عبارات منها (٥) عبارات إيجابية، و(٥) عبارات سلبية ويقاس من خلال العبارات(٢، ٣، ٥، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٦).

- **البعد الثاني: الإنسانية المشتركة**: يتضمن إدراك الفرد أن المعاناة جزء يشترك به مه الخبرة الإنسانية بدلاً من الاعتقاد بأن الخبرة تحدث له فقط ، وذلك من خلال (٨) عبارات منها(٤) عبارات إيجابية، و(٤) عبارات سلبية، ويقاس من خلال (١، ٤، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٥).

- **البعد الثالث: اليقظة الذهنية**: يعني تحمل الفرد الخبرة المؤلمة من منظور إدراكي متزن بدلاً من خبرة المعاناة بصورة مبالغ فيها وذلك من خلال (٨)

عبارات منها (٤) عبارات إيجابية، و(٤) عبارات سلبية، ويقاس من خلال (٦، ٧، ١٣، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢٤، ٢٦).

### ■ الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات

#### أولاً: الاتساق الداخلي : Internal Consistency

الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة، وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) طالباً، ويتضح ذلك من الجدول:

#### جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة

اليقظة الذهنية		الإنسانية المشتركة		اللفظ بالذات	
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
**٠.٧٢	١٩	**٠.٧٦	١١	**٠.٨٣	١
**٠.٧٣	٢٠	**٠.٧٢	١٢	**٠.٧١	٢
**٠.٧٧	٢١	**٠.٧٣	١٣	**٠.٦٣	٣
**٠.٥٨	٢٢	**٠.٧٩	١٤	**٠.٧١	٤
**٠.٧٣	٢٣	**٠.٦٩	١٥	**٠.٧٠	٥
**٠.٨١	٢٤	**٠.٦٣	١٦	**٠.٨٢	٦
**٠.٨٣	٢٥	**٠.٧٩	١٧	**٠.٨٣	٧
**٠.٦٩	٢٦	**٠.٧٣	١٨	**٠.٩٢	٨
				**٠.٧٣	٩
				**٠.٧٣	١٠

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي

إليها العبارة، والدلالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير على وجود اتساق داخلي لفقرات المقياس بأبعادها.

### (١) الاتساق الداخلي بين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية: - قام

الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من الجدول:

#### جدول (١١)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الشفقة بالذات وبعضها وارتباطها بالدرجة الكلية

أبعاد المقياس	اللفظ بالذات	الإنسانية المشتركة	اليقظة الذهنية
اللفظ بالذات	_____		
الإنسانية المشتركة	**٠.٨٥	_____	
اليقظة الذهنية	**٠.٦٨	**٠.٨٨	_____
الدرجة الكلية	**٠.٧٥	**٠.٨٣	**٠.٨٣

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١١) أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، ودالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير على وجود اتساق داخلي لأبعاد المقياس، ومن ثم فإن أبعاد المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، ويمكن أن يقيس ما وضع لقياسه نظراً لوجود نوع من التجانس الداخلي لأبعاد المقياس، والمقياس ككل.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

▪ طريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة (٣٠) طالباً، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول، والثاني، ثم حساب قيم ألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

### جدول (١٢)

معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات

ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق	مقياس الشفقة بالذات
٠.٨١	٠.٨٥	اللفظ بالذات
٠.٧٦	٠.٧٩	الإنسانية المشتركة
٠.٨٥	٠.٨٧	اليقظة الذهنية
٠.٨٩	٠.٩٢	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (١٢) ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة إعادة الاختبار وألفا كرونباخ، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياس الشفقة بالذات .

### ثالثاً: الصدق العاملي

تم إجراء التحليل العاملي لعبارات المقياس بطريقة المكونات الأساسية Principal components, وتم تدويد المحاور تدويراً متعامداً بطريقة "الفاريماكس" varimax واعتبر التشعب الملائم الذي يبلغ (٠.٣) فأكثر وفقاً لمحك "جيلفورد"، والجدول التالي يوضح العوامل والتباين والجزر الكامن الخاص بكل عامل :

## جدول (٨)

التباين والجزر الكامن لمقياس الشفقة بالذات بعد إجراء التحليل العاملي

العامل	الجزر الكامن	التباين
الأول	٥.٩١	٧٣.٨٦
الثاني	٥.٢٢	٥٨.٠١
الثالث	٤.٥٤	٤٥.٣٧

ويوضح الجدول التالي عبارات كل عامل ونسبة التشبع لكل عبارة:

## جدول (٩)

عبارات كل عامل بعد إجراء التحليل العاملي لمقياس الشفقة بالذات

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث	
الرقم	التشبع	الرقم	التشبع	الرقم	التشبع
١	٠.٧٧	١١	٠.٤٤	١٩	٠.٧٤
٢	٠.٧٨	١٢	٠.٨٥	٢٠	٠.٥٩
٣	٠.٨٤	١٣	٠.٥١	٢١	٠.٦٦
٤	٠.٨٤	١٤	٠.٧٧	٢٢	٠.٦٨
٥	٠.٩٤	١٥	٠.٩١	٢٣	٠.٤٩
٦	٠.٨٨	١٦	٠.٦٧	٢٤	٠.٥٥
٧	٠.٩٣	١٧	٠.٩١	٢٥	٠.٧٠
٨	٠.٨٩	١٨	٠.٦٥	٢٦	٠.٦٣
٩	٠.٨١				
١٠	٠.٨٨				

يتضح من جدول (٨) و جدول (٩) تمتع مقياس الشفقة بالذات بصدق عاملي مرتفع حيث تشبعت عباراته على بعدين , وتراوحت قيم تشبع العبارات ما بين (٠.٤٤-٠.٩٤) مما يدل على صدق المقياس الحالي وصلاحيته للتطبيق .

**(د) مقياس القلق****١- الهدف من المقياس:**

يهدف هذا المقياس إلى قياس القلق لدى الموهوبين المراهقين في المرحلة

الثانوية عمر (١٦-١٨) عام .

**٢- مصادر بناء المقياس**

تم بناء المقياس من خلال استقراء الإطار النظري، والدراسات السابقة في القلق. وقام الباحث بالاطلاع على المقاييس المستخدمة في هذا المجال للاستفادة منها في تحديد أبعاد المقياس وعبارته، ومن المقاييس التي اطلع عليها الباحث:

Susan H. مقياس (١٩٩٨)،  
Spence a\*, Ronald Rapee b, Casey McDonald a, Michelle  
(Ingram b (2001) ترجمة عبدالعزيز ثابت (٢٠١٠).

**٢- الخصائص السيكومترية لمقياس القلق****أولاً: الاتساق الداخلي : Internal Consistency**

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي بين البنود وأبعاد المقياس، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين كل درجة كل مفردة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة وذلك على عينة الكفاءة السيكومترية (٣٠) ويتضح ذلك من الجدول:

## جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليها العبارة

		مقياس القلق			
الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم
**٠.٤٩	٢١	**٠.٤٩	١١	**٠.٧٣	١
**٠.٥٤	٢٢	**٠.٦٥	١٢	**٠.٥١	٢
**٠.٥٥	٢٣	**٠.٦٨	١٣	**٠.٦٨	٣
**٠.٥٨	٢٤	**٠.٦٦	١٤	**٠.٧٤	٤
**٠.٧٤	٢٥	**٠.٦٨	١٥	**٠.٦٩	٥
**٠.٦٩	٢٦	**٠.٥٦	١٦	**٠.٦٢	٦
**٠.٦٢	٢٧	**٠.٥٨	١٧	**٠.٧٤	٧
**٠.٧٠	٢٨	**٠.٥٥	١٨	**٠.٦٧	٨
**٠.٧٩	٢٩	**٠.٥١	١٩	**٠.٥٠	٩
**٠.٦٨	٣٠	**٠.٤٤	٢٠	**٠.٧١	١٠

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١٤) حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، والدلالة عند مستوى (٠.٠١) وهذا يؤكد أن مقياس التمر المدرسي يتمتع باتساق داخلي مرتفع.

**ثالثاً: الثبات:**

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

▪ طريقة إعادة التطبيق وألفا كرونباخ

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة ( )، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور أسبوعين، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بطريقة (Pearson) بين درجات الطلاب في التطبيق الأول، والثاني. ثم قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، وبالمعالجة الإحصائية لمعرفة القيم الناتجة عن معاملات الثبات اتضح الآتي:

جدول (١٥)

معاملات الثبات لمقياس القلق

ألفا كرونباخ	معاملات الثبات	مقياس القلق
٠.٧٥	٠.٨٩	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (١٥) ثبات مقياس القلق بطريقة إعادة الاختبار، وطريقة ألفا كرونباخ، ومعاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للقلق.

ثالثاً: صدق المحكمين

قام الباحث بإعداد مقياس القلق لدى الموهوبين المراهقين في المرحلة الثانوية وفق الأسس العلمية المتبعة في الأدوات، وقد تكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٠) مفردة، وتم عرضه على السادة المحكمين، وعددهم (١٠) محكمين من الأساتذة، والأساتذة المساعدين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية، لإبداء

الرأي في عبارات المقياس من حيث: سلامة صياغة العبارات، مدى مناسبة العبارات للمراهقين عينة الدراسة، إضافة إلى العبارات التي يرون أنها تكمل الهدف.

### جدول (١٣)

صدق العبارات لمقياس القلق باستخدام معادلة لوش Lawshe (ن=١٠)

رقم المفردة	عدد الموافقون	صدق العبارة	رقم المفردة	عدد الموافقون	صدق العبارة	رقم المفردة	عدد الموافقون	صدق العبارة
١	٩	٠.٨	١١	١٠	١	١	٩	٠.٨
٢	٩	٠.٨	١٢	٩	٠.٨	٢	٩	٠.٨
٣	١٠	١	١٣	٩	٠.٨	٣	١٠	١
٤	٨	٠.٦	١٤	٨	٠.٦	٤	٨	٠.٦
٥	٩	٠.٨	١٥	٩	٠.٨	٥	٩	٠.٨
٦	٨	٠.٦	١٦	٩	٠.٨	٦	٨	٠.٦
٧	٨	٠.٦	١٧	٨	٠.٦	٧	٨	٠.٦
٨	٩	٠.٨	١٨	٩	٠.٨	٨	٩	٠.٨
٩	٩	٠.٨	١٩	١٠	١	٩	٩	٠.٨
١٠	٩	٠.٨	٢٠	١٠	١	١٠	١٠	١

يتضح من جدول (١٣) أن معاملات الصدق للعبارات تراوحت ما بين (٠.٦ - ١)، وجميعها أكبر من القيمة التي حددها لوش للصدق أو تساويها وهي (٠.٦٢) مما يدل على صدق المقياس.

### وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردة، وكل مفردة تتضمن خمس استجابات (أوافق بشدة - أوافق - أوافق إلى حد ما - لا أوافق - لا أوافق إطلاقاً)، ويكون تقديرها كالاتي (أوافق بشدة=٥، أوافق=٤، أوافق إلى حد ما=٣، غير موافق=٢، غير موافق إطلاقاً=١)، والدرجة الكلية للمقياس (١٥٠) درجة.

## إجراءات الدراسة

- ١- جمع الإطار النظري والدراسات السابقة.
- ٢- إعداد أدوات الدراسة استعدادًا للقيام بالدراسة الاستطلاعية.
- ٣- إجراء الدراسة الاستطلاعية ومعرفة مدى ملائمة الأدوات المستخدمة في جمع البيانات.
- ٤- التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات.
- ٥- تطبيق اختبار المصفوفات المتتابعة لرافن Raven تقنين / عماد أحمد حسن (٢٠١٦) على المشاركين في الدراسة الأساسية.
- ٦- تطبيق مقياس الموهوبين إعداد آمال باظة (٢٠١٤).
- ٧- تحديد عينة الدراسة.
- ٨- تطبيق مقياس الشفقة بالذات , والقلق على عينة الدراسة.
- ٩- إجراء التحليل الإحصائي واستخلاص النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة

## الأساليب الإحصائية:

يستخدم الباحث أساليب التحليل الإحصائي المناسبة لمعالجة النتائج باستخدام الكمبيوتر وعن طريق استخدام برنامج SPSS وهي:

- ١- الإحصاء الوصفي ويتمثل في : المتوسط الحسابي , والانحراف المعياري , معادلة لوش Lawshe.
- ٢- معامل الارتباط (Person).
- ٣- اختبار T.test.

## نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

## ١- نتائج الفرض الأول ومناقشته

ينص الفرض الأول على أنه (توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس الشفقة بالذات ومقياس القلق لدى الموهوبين المراهقين في المرحلة الثانوية).

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين مقياسي الشفقة بالذات ومقياس القلق لدى الموهوبين المراهقين، والجدول (١٦) يوضح ذلك:

## جدول (١٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجات مقياس الشفقة بالذات ومقياس القلق لدى الموهوبين

المراهقين (ن=٥٠)

مقياس الشفقة بالذات	مقياس القلق
اللفظ بالذات	-.٨٩ **
الإنسانية المشتركة	-.٨٤ **
اليقظة الذهنية	-.٨٠ **
الدرجة الكلية	-.٨٧ **

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١ \* دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الموهوبين على مقياس الشفقة بالذات ومتوسط درجاتهم على مقياس عند مستوى (٠.٠١) وبذلك يكون الفرض الأول للدراسة تحقق.

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء ما تم الاطلاع عليه من أطر نظرية ودراسات وبحوث سابقة والتي أكدت أن الشفقة بالذات مرتبطة بالقلق سلبًا، فالشخصية التي تتمتع بالليين والمرونة والتسامح هي شخصية متقبلة للذاتها ولديها تقدير ذات عال ولديها القدرة على التكيف مع أحزانها ومعاناتها، على العكس من الشخصية المتوقعة داخل ذاتها والتي تميل للعزلة والتمحور حول ذاتها فهي الأكثر عرضة للقلق ولاكتئاب. (Germer & Neff, 2013), (Neff, Mc Gehee, 2010).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Kara et al, 2023) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الشفقة بالذات والقلق لدى الموهوبين.

## ٢- نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الموهوبين من "الذكور والإناث" على مقياس الشفقة بالذات. ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) لمقارنة متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات، ويوضح جدول (١٧) نتائج هذا الفرض.

## جدول (١٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمات ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	dr	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات	الذكور	٢٥	٢٦.٧٦	٥.٦٧	٩.٩٦	٤٨	٠.٠١
	الإناث	٢٥	١٤.٦٨	٢.١٦			
الإنسانية المشتركة	الذكور	٢٥	٢٦.٨٤	٤.٧٨	١٠	٤٨	٠.٠١
	الإناث	٢٥	١٥.٧٢	٢.٨٤			
اليقظة الذهنية	الذكور	٢٥	٢٥.٨٨	٥.٤٦	٨.٤٦	٤٨	٠.٠١
	الإناث	٢٥	١٥.٥٢	٢.٧٦			
الدرجة الكلية	الذكور	٢٥	٧٩.٤٨	١٤.٩٨	١٠.٣١	٤٨	٠.٠١
	الإناث	٢٥	٤٥.٩٢	٦.٣٦			

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الذكور والإناث على مقياس الشفقة بالذات لصالح الإناث، حيث جاءت قيم (ت) دالة إحصائية، وبذلك عدم تحقق الفرض الثاني واستبداله بالفرض البديل : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الموهوبين من "الذكور والإناث" على مقياس الشفقة بالذات لصالح الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الذكور أكثر شفقة وأفة ولطف وتوازن انفعالي وتصلح مع ذواتهم عندما يمرون بخبرات الفشل، فالذكر له مكانة خاصة وتتوقع منه الأسرة القدرة على مواجهة المشكلات والظروف الصعبة، كما أن الأسرة تعطيه حرية التصرف أكثر من الأنثى في التصرف ومواجهة المواقف الصعبة، أما طبيعة الأنثى

فهي حساسة وعاطفية بحكم تركيبتها النفسية والاجتماعية، وتزخر بصفات الرومنسية والتواضع، كما أنها أكثر رقة وفطنة، وأكثر عطفًا وصدقًا في تعاملاتها مع الآخرين، كما أن عليها أن تتصرف بأقصى قدر من ضبط النفس وهذا يجعلها محافظة على العادات والتقاليد، فعندما يواجهون مواقف الإحباط والفشل لا تستطيع التعامل معها بحكمة، لذلك فهي تشعر بالانطواء والاكتئاب والقلق .

### ٣- نتائج الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الموهوبين من "الذكور والإناث" على مقياس القلق. ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار (T-test) لمقارنة متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس القلق، ويوضح جدول (١٨) نتائج هذا الفرض.

#### جدول (١٨)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المراهقين الموهوبين

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	الذكور	٢٥	٧٣.٢٤	٢١.٦٥	١٣.٩٧	٠.٠١
	الإناث	٢٥	١٣٥.٨٤	٥.٧٩		

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين درجات الذكور والإناث على مقياس القلق لصالح الذكور ، حيث جاءت قيمة (ت) دالة إحصائياً ، وبذلك عدم تحقق الفرض الثالث واستبداله بالفرض البديل :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الموهوبين من "الذكور والإناث" على مقياس القلق لصالح الذكور.

ويُفسر الباحث النتيجة التي توصل إليها في هذا الفرض بأن هناك عدة اعتبارات، قد تكون هي المسؤولة بشكلٍ أو بآخر عن وجود القلق بشكلٍ مرتفع لدى الإناث عن الذكور، ومن هذه الاعتبارات: طبيعة عملية التنشئة الاجتماعية - وهي عملية تعليم وتربية يتشكل من خلالها السلوك الاجتماعي للفرد وتُبنى شخصيته، وكذا ترميط الأنثى على أن تسلك سلوكيات أنثوية محددة وفق ثقافة مجتمعها، وفي ظل ثقافتنا فإن ما يُسمح للذكر لا يُسمح للأنثى، فالأنثى يجب أن تكون خجولة سواء في المدرسة أو المنزل، قليلة الكلام أمام الآخرين، خفيضة الصوت (يكاد لا يُسمع)، هادئة في تصرفاتها؛ لأن هذا يُعد من باب الأدب وحسن الخلق، على عكس الذكر الذي إذا فعل ذلك وُصف بأنه أنثى؛ حيث يجب عليه أن يكون مبادئاً، غير خجول في المدرسة والمنزل، قادراً على التعبير عن رأيه أمام الآخرين، متحدثاً لبقاً (يتحدث بصوتٍ مرتفع قليلاً ومسموع) ومتفاعلاً، وكل هذا بالتأكيد يؤثر في نمو شخصية الأفراد، ومن ثمَّ فلا عجب أن تكون الإناث أعلى من الذكور في اضطراب القلق؛ إذ إن عملية التنشئة الاجتماعية بما تفرضه على الأنثى من قيود تجعلها تتجنب التواصل، ولذا يظهر عليها أعراض القلق في تلك المواقف بما يتضمنه من جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية أكثر من الذكور.

### التوصيات التربوية

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات وهذه التوصيات تتمثل فيما يلي:

١- ضرورة عقد دورات تدريبية وورش عمل لتدريب معلمي التلاميذ الموهوبين على الوسائل الحديثة، التي من شأنها خفض القلق ، وعلى كيفية التعامل والتفاعل مع التلاميذ الموهوبين، وبناء علاقة إيجابية بينهم وبين هؤلاء التلاميذ.

٢- تصميم برامج ارشادية تهدف الي تحسين الشفقة بالذات لخفض القلق لدي الموهوبين بالمرحلة الثانوية، وعقد ورش عمل لتعزيز المعتقدات الايجابية لدي التلاميذ عن انفسهم وقدراتهم الاكاديمية، وتطوير مهاراتهم في تحديد الاهداف الفعالة التي من المتوقع ان تؤدي الي النجاح.

٣- ضرورة إعداد المعلمين والكوادر التربوية وتأهيلهم على كيفية تصميم مواقف تعليمية ثرية وغنية بالأنشطة القائمة على المتعلم والمشاركة بين المعلم والمتعلم، وكيفية صياغة مهام تعليمية تدفع المتعلمين إلى الابداع والتفكير الايجابي لتنمي لديهم القدرة على معالجة المشكلات التي تواجههم وحلها بطرق جديدة ومبتكرة.

٤- توعية الاباء لتنمية الشفقة بالذات لدي ابنائهم، من اجل تخفيف القلق للفرد والأسرة.

## البحوث المقترحة

### تقترح الدراسة الحالية ما يلي:

- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الشفقة بالذات لتخفيف القلق لدى الموهوبين في المرحلة الثانوية.
- دراسة الشفقة بالذات مع متغيرات أخرى لدى الموهوبين.
- دراسة الموهبة لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة مع متغيرات مناسبة لكل مرحلة عمرية وتعليمية .

### المراجع

- السيد محمد عبدالمجيد (٢٠٠٢). الاتجاهات الحديثة في تفسير القلق. دكرنس: مكتبة الإسراء للنشر والتوزيع.
- أمال ابراهيم الفقى (٢٠١٨). فعالية التدريب على العطف بالذات في خفض نقد الذات السلبي لدى المتفوقات عقليا من طالبات الثانوية العامة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة (١٠٢)، ٥٢٢-٥٩٤.
- أمال عبدالسميع باظه (٢٠١٤). الدليل الشامل للأطفال الموهوبين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمال عبد السميع باظة (٢٠١٥). التفوق العقلي والموهبة. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، (١)، ١٧-٥٦.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. مصر.

- سعاد محمد عبدالغني (٢٠٢٣). فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة اضطراب القلق الاجتماعي لدى الطلاب الموهوبين بالمرحلة المتوسطة في المدينة المنورة، مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز، ١٠ (١)، ٢٨٧-٣٢١.
- سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين: دراسة سيكومترية إكلينيكية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٩ (١١٦)، ١-٦٦.
- شريهان ابراهيم عبدالغني (٢٠١٩). فاعلية برنامج للتدريب على إدارة الذات للتخفيف من الشعور بالقلق لدى الموهوبين المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٩ (١)، ٥٤٠-٥٦٠.
- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، ٢٦ (٢٥)، ١٥٣-٢٢٥.
- عبد الرحمن سيد سليمان وتهاني محمد عثمان منيب (٢٠١٥). المتفوقون والموهوبون والمبتكرون (الجزء الأول). القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية
- عبدالعزيز موسى ثابت (٢٠١٠). مقياس سبنس للقلق لدى الاطفال. كلية الصحة العامة: جامعة القدس.
- فاروق السيد عثمان (٢٠٠٨). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- فاروق فارح الروسان (٢٠١٨). سيكولوجية غير العاديين (مقدمة في التربية الخاصة). ط (١٣)، دار الفكر للنشر والتوزيع.

- فتحي عبد الرحمن جروان (٢٠١٥). **الموهبة والتفوق، ط٤، عمان: دار الفكر للنشر**
- لطفي عبدالعزيز الشربيني(٢٠١٥). **الدليل إلى فهم وعلاج القلق. دسوق: دار العلم للنشر**
- مجدي محمد الدسوقي(١٩٩٧). **مقياس القلق للمراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، ٧، ٢١-٥٢.**
- محمد النوبي محمد (٢٠١٨). **قائمة تقدير الموهبة لدى طلاب الجامعة الموهوبين. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية - المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية - مصر، العدد (١٤) ، ص ٧٥-١٣٤.**
- محمود فتحي عكاشة، عادل محمود المنشاوي ، هبة سعد عمران. (٢٠٢٠). **فعالية برنامج تدريبي في ضوء ابعاد الشفقة بالذات في تحسين الانفعالات الأكاديمية والسمود الأكاديمي لدى عينة من الموهوبين منخفضي التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، ١٢(٢)، ٢٨٧-٣٢٢.**
- مصطفى نوري القمش (٢٠١٥). **مقدمة في الموهبة والتفوق العقلي. عمان ، دار الميسرة للنشر والطباعة.**
- موسي نجيب موسي (٢٠١٦). **رعاية الأطفال الموهوبين، مركز الكتاب الاكاديمي للنشر والتوزيع، الأردن.**
- نجيبه الخضري، وهمان همام، سارة عاصم رياض(٢٠٢١). **القلق وعلاقته بالطموح لدة طلاب المرحلة الثانوية، دراسات تربوية واجتماعية-كلية التربية جامعة حلوان، ٢٧، ٢٤٠-٢٧٤.**

- نصره محمد عبد المجيد جلجل وحسنى زكريا السيد النجار (٢٠١٦). الموهوبون ذوو صعوبات التعلم. الأسس النظرية والتشخيصية والاستراتيجيات التربوية, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة.
- Allen, D. & Leary, R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Allen, N., & Knight, W. E. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others. *Compassion. London and New York: Routledge*.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125.
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Kara, E., Çimşir, E., & Alçay, A. (2023). *The Roles of Inferiority Feelings, Self-Coldness, and Self-Compassion in the Stress and Anxiety Experiences of Gifted Adolescents*.
- Kara, E., Çimşir, E., & Alçay, A. (2023). The Roles of Self-Compassion and Self-Coldness in the Relationships Between Inferiority and Stress and Anxiety Among Gifted Adolescents. *Mindfulness*, 1-13.

- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the Self Compassion Scale in the Greek population. *Journal of Psychology & psychotherapy*, 7(04), 2161-0487
- Knox, M. C. (2017). *Investigating the role of self-compassion in protecting body image against self-objectification and social comparison* (Doctoral dissertation)
- Lebowitz, E. R., Gee, D. G., Pine, D. S., & Silverman, W. K. (2018). Implications of the Research Domain Criteria project for childhood anxiety and its disorders. *Clinical psychology review*, 64, 99-109.
- Moreira, H.; Gouveia, M.; Carona, C.; Silva, M. & Canavero, M. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The Mediating Role of Self-Compassion and Parenting Stress, *Journal of Child and Family Study*, 24, 2332-2344.
- Morley, R. H. (2015). Violent criminality and self-compassion. *Aggression and violent behavior*, 24, 226-240.
- Neff, K. (2009). the Role of Self-Compassion in Development: a Healthier Way to Relate to Oneself, *Human Development*, 52, 211-214.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.

- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N.,... Mantios, M. (2019). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment, 31 (1), 27-45*.
- Neff, K., & Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41, 908– 916*.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83(2), 129-143*.
- Smith, L. (2015). Self- compassion and resilience in senior living residents, *Seniors Housing & care Journal, 23 (1), 16-31*.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development . *Annual review of psychology, 52(1), 83-110*.